

Bij u is onlangs of al langere tijd geleden verhoogde bloeddruk of een verhoogd cholesterol gehalte gevonden. In deze folder kunt u lezen welke zorgverleners betrokken zijn bij uw behandeling en wat ze voor u kunnen betekenen. De verschillende zorgverleners hebben overleg met uw huisarts over uw behandeling.

Begeleiding

Verhoogde bloeddruk en een verhoogd cholesterol gehalte in het bloed zijn belangrijke risicofactoren voor het doormaken van een hart- en/of vaatziekten. Om de gevolgen van dat verhoogd risico te minimaliseren hebben we voor deze categorie patiënten een speciaal spreekuur ingesteld. Tijdens dit spreekuur wordt aandacht besteed aan het voorkomen van hart- en vaatziekten en het eventueel behandelen hiervan. U krijgt een gericht leefstijladvies. Bijvoorbeeld regelmatig bewegen, een gezond gewicht, niet

roken en/of behandeling met medicatie. De controle wordt, in ieder geval, één maal per jaar uitgevoerd en omvat controle van bloeddruk, gewicht, vragen over welbevinden en een uitgebreid laboratorium onderzoek. De controles worden uitgevoerd door of de huisarts of de assistente of de praktijkondersteuner.

Bij de begeleiding wordt gebruik gemaakt van een zogenoemd zelfmanagementboek. Het boek heeft twee functies. Ten eerste stimuleert het u om zelf te bepalen wat belangrijk voor u is en wat minder belangrijk. In de tweede plaats worden er alle belangrijke meetwaarden en afspraken in genoteerd.

Voeding

Eten doen we allemaal. Eten en drinken hebben vele functies zoals gezelligheid, ontspanning, troost of eenvoudig als eerste levensbehoefte. Onze voeding heeft invloed op onze gezondheid.

Bij een verhoogd risico op hart- en vaatziekten kunnen we met de voeding een aantal aspecten beïnvloeden. Zo hebben de verschillende soorten vetten en vezels invloed op het cholesterolgehalte, zoutgebruik op de bloeddruk, de totale hoeveelheid calorieën op het gewicht. Minder bekende aspecten die van belang zijn, zijn de inname van vezels, het soort koffie dat u drinkt en de hoeveelheid alcohol.

Er bestaat de mogelijkheid voor een eenmalig advies over een gezond eetpatroon bij hart- en vaatziekten, maar ook een uitgebreidere begeleiding is mogelijk. De diëtist kijkt naar uw persoonlijke situatie, wensen, verwachtingen, motivatie en de mogelijkheden voor het aanpassen van uw eetpatroon. In overleg wordt gekeken hoe de adviezen voor u toepasbaar zijn, waarbij een evenwicht wordt gezocht tussen 'wat gezond is' en 'het leven leuk houden'.

De diëtist kan u begeleiden bij het vinden van deze balans. Kleine veranderingen kunnen groot effect hebben. De praktijkondersteuner zal u, in overleg met de huisarts, doorverwijzen naar de diëtist.

Bewegen

Dat iemand met risico op hart- en vaatziekten voldoende moet bewegen, is u mogelijk bekend. Hier kunt u vragen over hebben. Bijvoorbeeld: wat is eigenlijk voldoende bewegen? Wat is de juiste manier van bewegen? Hoe voorkom ik blessures? En wat als ik al een blessure heb? Hoe bouw ik een training op? Wat is het nut van sporten eigenlijk? En ben ik niet te oud om te sporten?

Spiere bestaan uit spiervezels. Spiervezels gebruiken suiker als brandstof om te kunnen



functioneren. Hoe meer spiervezels u hebt, hoe meer suiker u verbrandt. Daardoor daalt de suikerspiegel. Kortom, door te sporten verlaag je de suikerspiegel en is het in veel gevallen mogelijk de dosering van de medicijnen te verlagen. Door krachttraining bouwt u meer spiervezels op. Door cardiotraining (trainen naar aanleiding van een bepaald hartslagniveau) bouwt u algehele conditie op en zult u zich fitter gaan voelen, waardoor u activiteiten zoals lopen en fietsen, maar ook (huishoudelijk) werk beter kunt volhouden. Om die reden zullen alle betrokken zorgverlener u stimuleren tot een gezonde en actieve leefstijl.

Om precies de voor u juiste 'dosering' beweging te kunnen bepalen, kunt u begeleiding nodig hebben. Samen met u wordt bepaald welke begeleiding het meest geschikt is. Dat kan een verwijzing naar de buurtsportcoach betekenen. Die kan dan met u nagaan welke vorm van bewegen het best bij u past en waar u dan naar terecht kunt. In sommige gevallen kan ook de fysiotherapeut bij de behandeling betrokken worden. Zo bent u verzekerd van een oefenprogramma dat helemaal op u persoonlijk is toegesneden.

Psychologische aspecten

Het is algemeen bekend dat stress en emotionele spanningen grote invloed kunnen hebben op lichamelijk functioneren. Indien u een verhoogd risico op hartaandoeningen heeft, is het wellicht verstandig om eens met uw huisarts te bespreken of het goed is om anti-stress therapie te volgen. In een gesprek met de praktijkondersteuner GGz of een psycholoog kunt u kijken wat uw stressbronnen zijn en hoe u hier het beste mee om kunt gaan. Mocht de hulp van de praktijkondersteuner GGz (POH GGz) of de psycholoog nodig zijn dan kunt u met hen een afspraak maken.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de desbetreffende zorgverlener:

POHs

Praktijkondersteuning Huisartsen De Bilt,
Henrica van Erpweg 2, 3732 BG De Bilt.
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

POH GGz

Bernadette Smits en Kees Sant,
Henrica van Erpweg 2, 3732 BG De Bilt.
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

Diëtist

Liselotte Huntink
www.voeding-vitaal.nl
Liselotte@voeding-vitaal.nl
☎ 06-46 668 278

Psycholoog

Psy Care & Coaching
Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
Website: www.psycc.nl
E-mailadres: info@psycc.nl
☎ 06-205 199 78 / 06-151 273 39

Buurtsportcoach

Sebastiaan Klok (Stichting Mens)
☎ 030-220 2365

Fysiotherapie "De Bilt"

Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
www.fysiotherapiedebilt.nl
info@fysiotherapiedebilt.nl
☎ 030-220 2365

